

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Balita**

##### **2.1.1 Pengertian Balita**

Balita merupakan istilah yang berasal dari kata bawah lima tahun. Periode tumbuh kembang anak adalah masa balita, karena pada masa ini pertumbuhan dasar yang akan memengaruhi dan menentukan perkembangan kemampuan berbahasa, kreativitas, kesadaran sosial, emosional, dan intelegensia berjalan sangat cepat dan merupakan landasan perkembangan berikutnya (Saidah & Dewi, 2020)

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi. Akan tetapi, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita kelainan gizi karena kekurangan makanan yang dibutuhkan. Konsumsi makanan memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga konsumsi makanan berpengaruh besar terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Ariani, 2017).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menjelaskan masa balita adalah masa setelah dilahirkan sampai sebelum berumur 59 bulan, terdiri dari bayi baru lahir usia 0-28 hari, bayi usia 0-11 bulan dan anak balita usia 12-59 bulan.

##### **2.2 Makanan Pendamping ASI (MPASI)**

Makanan pendamping ASI adalah makanan atau minuman yang diberikan kepada bayi atau anak saat memasuki usia 6 bulan untuk memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. Saat bayi berusia 6 bulan, kebutuhan gizi tidak dapat terpenuhi hanya dari ASI saja sehingga membutuhkan makanan pelengkap untuk menunjang tumbuh kembang bayi. Selain itu, bayi berusia 6 bulan telah matang secara fisiologis untuk beradaptasi dengan berbagai jenis tekstur makanan dan menjadi dasar bahwa idealnya pemberian MPASI pada anak yang berusia mulai dari 6 bulan (Ekatama et al., 2022).

MPASI merupakan proses transisi dari asupan yang semata berbasis susu menuju ke makanan yang semi padat. Pengenalan dan pemberian MPASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi/anak. Pemberian MP-ASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri pada bayi. Pemberian makanan tambahan harus bervariasi dari bentuk bubur cair ke bentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat (Mufida et al., 2015).

Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan pada bayi atau anak usia 6-24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. MPASI merupakan makanan peralihan dari ASI ke makanan keluarga. Pengenalan dan pemberian MPASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan bayi.

Pemberian MPASI yang cukup kualitas dan kuantitasnya penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang sangat pesat pada periode ini, tetapi sangat diperlukan higienitas dalam pemberian MP-ASI tersebut. Sanitasi dan higienitas MPASI yang rendah memungkinkan terjadinya kontaminasi mikroba yang dapat meningkatkan risiko atau infeksi lain pada bayi. Selama kurun waktu 4-6 bulan pertama ASI masih mampu memberikan kebutuhan gizi bayi, setelah 6 bulan produksi ASI menurun sehingga kebutuhan gizi tidak lagi dipenuhi dari ASI saja. Peranan makanan tambahan menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi tersebut.

### **2.2.1 Jenis Makanan Pendamping ASI (MPASI)**

Secara umum terdapat 2 jenis MPASI, yaitu MPASI dari bahan makanan lokal yang dibuat sendiri dan MPASI pabrikan yang difortifikasi dalam bentuk bungkusan, kaleng atau botol. Yang harus diperhatikan dalam pemberian MPASI.

- a) memilih bahan makanan utama dengan sumber tinggi zat besi.
- b) memilih beras sebagai salah satu sumber karbohidrat karena bersifat hipoalergenik

- c) telur dapat diberikan saat usia 1 tahun
- d) makanan selingan dapat diberikan 2x sehari seperti bubur kacang hijau, biskuit dan buah-buahan untuk melengkapi kebutuhan vitamin dan mineral.

MPASI yang baik adalah terbuat dari bahan makanan segar, seperti: tempe, kacang-kacangan, telur ayam, hati ayam, ikan, sayur mayur dan buah-buahan. Menurut Kemenkes RI (2014), Tekstur MPASI adalah :

- a) makanan lumat adalah makanan yang dihancurkan atau disaring tampak kurang merata dan bentuknya lebih kasar dari makanan lumat halus, contoh: bubur susu, bubur sumsum, pisang saring/dikerok, pepaya saring, tomat saring, nasi tim saring, dll.
- b) makanan lunak adalah makanan yang dimasak dengan banyak air dan tampak berair, contoh: bubur nasi, bubur ayam, nasi tim, kentang puri, dll.
- c) makanan padat adalah makanan lunak yang tidak nampak berair dan biasanya disebut makanan keluarga, contoh: lontong, nasi tim, kentangrebus, biskuit, dll.

**Tabel 1. Pola Pemberian ASI dan MPASI**

Golongan Umur (bulan)	Pola Pemberian ASI/MP-ASI			
	ASI	Makanan Lumat	Makanan Lunak	Makanan Padat
0-6	■			
6-9	■	■		
9-12	■		■	
12-24	■			■

*Sumber : Muthmainnah (2010)*

### 2.2.2 Usia Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI)

Makanan pendamping ASI (MPASI) diberikan sejak bayi berusia 6 bulan. Makanan ini diberikan karena kebutuhan bayi akan nutrien-nutrien untuk pertumbuhan dan perkembangannya tidak dapat dipenuhi lagi hanya dengan pemberian ASI. MPASI hendaknya bersifat padat gizi, kandungan serat kasar dan bahan lain yang sukar dicerna seminimal mungkin, sebab serat yang terlalu banyak jumlahnya akan mengganggu proses pencernaan dan penyerapan zat-zat gizi. Selain

itu juga tidak boleh bersifat kamba, sebab akan cepat memberi rasa kenyang pada bayi. MPASI jarang dibuat dari satu jenis bahan pangan, tetapi merupakan suatu campuran dari beberapa bahan pangan dengan perbandingan tertentu agar diperoleh suatu produk dengan nilai gizi yang tinggi. Pencampuran bahan pangan hendaknya didasarkan atas konsep komplementasi protein, sehingga masing-masing bahan akan saling menutupi kekurangan asam-asam amino esensial, serta diperlukan suplementasi vitamin, mineral serta energi dari minyak atau gula untuk menambah kebutuhan gizi energi.

Sesuai dengan bertambahnya umur bayi, perkembangan dan kemampuan bayi menerima makanan, maka makanan bayi atau anak umur 0-24 bulan dibagi menjadi 4 tahap yaitu:

1. makanan bayi umur 0-6 bulan
  - a. hanya ASI saja (ASI Eksklusif)
2. makanan bayi umur 6-9 bulan
  - a. pemberian ASI diteruskan
  - b. pada umur 10 bulan bayi mulai diperkenalkan dengan makanan keluarga secara bertahap, karena merupakan makanan peralihan ke makanan keluarga
  - c. berikan makanan selingan 1 kali sehari, seperti bubur kacang hijau, buah dan lain-lain.
  - d. bayi perlu diperkenalkan dengan beraneka ragam bahan makanan, seperti lauk pauk dan sayuran secara berganti-gantian.
3. makanan bayi umur 12-24 bulan
  - a. pemberian ASI diteruskan. Pada periode umur ini jumlah ASI sudah berkurang, tetapi merupakan sumber zat gizi yang berkualitas tinggi.
  - b. pemberian MPASI atau makanan keluarga sekurang-kurangnya 3 kali sehari dengan porsi separuh makanan orang dewasa setiap kali makan. Disamping itu tetap berikan makanan selingan 2 kali sehari.
  - c. variasi makanan diperhatikan dengan menggunakan padanan bahan makanan. Misalnya nasi diganti dengan mie, bihun, roti, kentang dan

lain-lain. Hati ayam diganti dengan telur, tahu, tempe dan ikan. Bayam diganti dengan daun kangkung, wortel dan tomat. Bubur susu diganti dengan bubur kacang ijo, bubur sum-sum, biskuit dan lain-lain.

- d. menyapih anak harus bertahap, jangan dilakukan secara tiba-tiba. Kurangi frekuensi pemberian ASI sedikit demi sedikit.

### 2.2.3 Frekuensi dan Porsi Makanan Pendamping ASI (MPASI)

**Tabel 2. Frekuensi dan Porsi MPASI**

Usia	Tekstur	Frekuensi	Porsi
6-8 bulan	- ASI - makanan lumat (bubur lumat, sayuran, daging dan buah yang dilumatkan, makanan yang dilumatkan, dll)	- teruskan pemberian ASI sesering mungkin - makanan lumat 2-3x sehari - makanan selingan 1-2x sehari (jus buah, biskuit)	2-3 sendok makan secara bertahap bertambah hingga mencapai ½ gelas atau 125 cc setiap kali makan
9-11 bulan	- ASI - makanan lembik atau dicincang yang mudah ditelan anak - makanan selingan yang dapat dipegang anak diberikan diantara waktu makan lengkap	- teruskan pemberian ASI - makanan lembik 3-4x sehari - makanan selingan 1-2x sehari	½ gelas / mangkuk atau 125 cc
12-24 bulan	- makanan keluarga - makanan yang dicincang atau dihaluskan jika diperlukan - ASI	- makanan keluarga 3-4x sehari - makanan selingan 2x sehari - teruskan pemberian ASI	- ¾ gelas nasi/penukar (200 cc) - 1 potong kecil ikan/ daging/ ayam/ telur - 1 ptg kecil tempe/ tahu atau 1 sdm kacang-kacangan - ¼ gelas sayur - 1 potong buah - ½ gelas bubur/ 1 potong kue/ 1 potong buah

### 2.2.4 Syarat-Syarat Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI)

Adapun syarat dalam pemberian MP-ASI antara lain :

- a) tepat waktu (*Timely*), artinya MP-ASI harus diberikan saat ASI eksklusif sudah tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi bayi.

- b) adekuat, artinya MP-ASI memiliki kandungan energi, protein, dan mikronutrien yang dapat memenuhi kebutuhan mikronutrien dan makronutrien bayi sesuai usianya.
- c) aman, artinya MP-ASI disiapkan dan disimpan dengan cara-cara yang higienis, diberikan menggunakan tangan dan peralatan makan yang bersih
- d) diberikan dengan cara yang benar (*properly fed*), artinya MP-ASI diberikan dengan memperhatikan sinyal rasa lapar dan kenyang seorang anak.

Frekuensi makan dan metode pemberian makan harus dapat mendorong anak untuk mengonsumsi makanan secara aktif dalam jumlah yang cukup menggunakan tangan, sendok, atau makan sendiri yang disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan seorang anak. Berdasarkan Kemenkes 2014 dikatakan bahwa MP-ASI yang baik apabila:

- a) komposisi gizinya padat energi, protein dan zat gizi mikro (antara lain Fe, zinc, kalsium, vit. A, vit. C dan folat) yang tidak dapat dipenuhi dengan ASI saja untuk anak mulai 6 bulan
- b) tidak berbumbu tajam,
- c) tidak menggunakan gula dan garam tambahan, penyedap rasa, pewarna dan pengawet.
- d) mudah ditelan dan disukai anak
- e) diupayakan menggunakan bahan pangan lokal dengan harga terjangkau

**Tabel 3. Kecukupan Zat Gizi Balita**

<b>Kelompok Umur</b>	<b>Energi (kkal)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>	<b>Karbohidrat (g)</b>
0-5 bulan	550	9	31	59
6-11 bulan	800	15	35	105
1-3 tahun	1350	20	45	215

*Sumber : Angka Kecukupan Gizi (2019)*

### **2.3 Faktor yang Memengaruhi pemberian MPASI Dini**

Banyak faktor yang berhubungan dengan pemberian MPASI dini oleh ibu faktor tersebut meliputi pengetahuan kesehatan dan pekerjaan ibu, iklan MPASI, petugas kesehatan, budaya, dan sosial ekonomi. Pengetahuan ibu yang masih kurang

terhadap manfaat pemberian ASI eksklusif sangat erat kaitannya dengan pemberian MPASI dini (Haryanto, 2017).

Dalam pemberian MPASI dini terdapat 2 faktor utama yang mempengaruhi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Artini, 2019).

1. faktor internal meliputi : pengetahuan dan pengalaman.
2. faktor eksternal meliputi : sosial budaya, petugas kesehatan dan informasi.

Apabila orang tua memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya pemberian ASI, maka akan mantap untuk memberikan ASI saja sampai bayi berusia 6 bulan, sebaliknya jika orang tua tidak memiliki pengetahuan yang adekuat maka orang tua tidak mengerti tentang pentingnya pemberian ASI, sehingga agar bayi kenyang MPASI diberikan terlalu dini. Pada kebanyakan wanita terbiasa menggunakan susu formula dengan pertimbangan lebih modern dan praktis, juga karena mereka tidak pernah melihat model menyusui ASI dari lingkungannya.

Budaya masyarakat yang memberikan dampak yang negatif dengan adanya MPASI yang seharusnya diberikan pada bayi usia 6 bulan keatas, tetapi sudah diberikan pada usia kurang dari 6 bulan saat bayi mendapat upacara 1 bulanan dan 3 bulanan. Petugas kesehatan sebagai “*educator*” peran ini dilaksanakan dengan membantu klien dalam meningkatkan tingkat pengetahuan sehingga terjadi perubahan tingkah laku dari klien setelah dilakukan pendidikan kesehatan. Kebanyakan ibu pada kehamilan pertama tidak diberi informasi tentang manfaat ASI dan kolostrum. Banyak Ibu tidak mengetahui manfaat pemberian ASI eksklusif. Para ibu percaya bahwa campuran susu formula dengan ASI baik untuk bayinya.